


生駒市スポーツリーダーバンク登録者【実技指導者】

登録No.	J	39
-------	---	----

ふりがな	せんざき かずま				
氏名	千崎 和真				
生まれ年	1979年	性別	男		
登録内容	トレーニング指導、ジュニアスポーツの各種パフォーマンス向上、傷害予防運動(実技、講義)				
専門性の程度	1. 気軽に楽しむ	2. 一般的	3. やや高度	4. 高度	5. その他
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
資格等	保健学修士、日本トレーニング指導者協会指導士、健康運動指導士、NSPA-CPT				
競技経験指導経験	経験の有無	有 経験内容: 奈良県成年男子バスケットボールチームトレーナー、奈良学園大学女子バスケットボールチームストレングス&コンディショニングコーチ、奈良県ジュニアオールスター女子バスケットボールチームトレーナー、帝塚山大学アメリカンフットボール部ストレングス&コンディショニングコーチ、(指導チームは、100以上(単独テクニク含む))			
費用	1. 謝礼		2. 交通費のみ	3. 材料費等	4. 一切無償
	<input type="radio"/> 要相談				
	5. その他 :				
対象者	1. 幼児・児童	2. 青少年	3. 成人一般	4. 高齢者	5. 親子団体
					6. 限定なし <input type="radio"/>
	7. その他 :				
活動可能な時間帯	土、日、祝日				
活動可能な地域	1. 市内全域	2. 市内北地区	3. 市内中地区	4. 市内南地区	
	<input type="radio"/>				
登録者からのコメント					

が付いている項目が、対象となる項目です。

【プログラム(実技指導用)】

タイトル	実技指導内容	指導時間	必要品等
走る、跳ぶ、反応する能力向上のためのトレーニング方法	・速く走るために必要なトレーニングを段階的に説明・紹介 ・全てのスポーツに必要な基礎能力向上トレーニング	60分～8時間(ニーズに合わせて)	・運動できる服装 ・シューズ ・タオル
高齢者に必要な反応能力を上げるためのトレーニング	・ゆっくり～高速で行う簡単トレーニングの紹介 ・高齢者こそ高速トレーニング(海外の実例を紹介)	60分～8時間(ニーズに合わせて)	・運動できる服装 ・シューズ ・タオル
バスケットボールに必要な基礎体力向上のためのトレーニング方法	・1on1に必要な足さばき向上トレーニング ・サイドステップ、クロスステップの正しい行い方 ・ジャンプ、リアクション能力向上トレーニング	60分～8時間(ニーズに合わせて)	・運動できる服装 ・シューズ ・タオル
・運動指導者・教員が知っておくべきトレーニング方法	・中学生で行うべきトレーニング方法の紹介実演 ・高校生で行うべきトレーニング方法の紹介実演 ・ケガを再発させないためのトレーニング方法の紹介実演	60分～8時間(ニーズに合わせて)	・運動できる服装 ・シューズ ・タオル